

- Разнообразить занятия по физической культуре, позволять самостоятельно готовить комплекс упражнений или продумывать полностью все занятие. Использовать новые, нетрадиционные формы.

Литература

<http://www.gto.ru>

**Шарифуллина С.Р.**

*Елабуга, Елабужский институт Казанский (приволжский)  
федеральный университет,*

## **К ВОПРОСУ О ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯХ И ИХ КЛАССИФИКАЦИИ**

Аннотация: В статье рассмотрены такие категории фитнеса, как фитнес, фитнес-технологии, фитнес-программы. Также представлены основные классификации фитнеса и фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-технология, фитнес-программа.

На сегодняшний день все больше и больше людей используют в своей речи термин «фитнес», подразумевая под ним только двигательную активность. Однако исследователи, занимающиеся проблемой фитнеса (О.Л. Иваненко, Ю.В. Татура, С.В. Швец и другие), дают более широкое определение данному понятию. О.Л. Иваненко определяет фитнес и как совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, и как современную форму двигательной активности и ее отдаленные критерии [2, С.38]. Ю.В. Татура, рассматривает термин «фитнес» как образ жизни, и как сбалансированность состояния [5, С.32].

С.В. Швец предлагает следующее определение фитнеса – «это вид двигательной активности, базирующийся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культур, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья» [7, С.79].

Мы согласны с Ю.К. Жестковой, которая считает, что активная деятельность людей, способствующая сохранению и укреплению их здоровья, определяет здоровый образ жизни населения [1, С.27].

Е.Г. Сайкина выделяет ряд социокультурных проблем, которые фитнес может решить в современном обществе:

1. Развитие физической культуры;
2. Физическое и психическое оздоровление;
3. Формирование здорового образа жизни как ценностного ориентира;

4. Интеграция мировых культур в области фитнеса;
5. Воспитание взаимоуважения народов друг к другу и их культуре;
6. Социализация людей;
7. Образование новых культурных форм в сфере фитнеса;
8. Развитие научной мысли в области фитнеса;
9. Экономическое развитие страны средствами фитнеса;
10. Развитие фитнеса как образовательной программы и подготовка специалистов в данной области [3, С.54-55].

Наряду с понятием «фитнес» стоит термин «фитнес-технология», который, на наш взгляд, наиболее точно раскрыла Е.Г. Сайкина – «это совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования» [3, С.61].

Фитнес-технологии Е.Г. Сайкина классифицирует по различным признакам:

по признаку новизны - на традиционные и инновационные;

по признаку потребности – фитнес-технологии в образовании, фитнес-технологии в спорте, фитнес-технологии в рекреации, фитнес-технологии в реабилитации [3, С.69-70];

по признаку историчности – фитнес-технологии, имеющие корни в древневосточной культуре (карате, ушу, айкидо и так далее), фитнес-технологии по авторским методикам и с авторскими именами (пилатес, калланетика, дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой), фитнес-технологии, основанные на научных достижениях (шейпинг, аэро-фитнес, изотон и другие), фитнес-технологии на базе новых форм двигательной активности (аэробика, стретчинг, фитбол и так далее), фитнес-технологии инновационной формы («Са-ФиДансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и другие), фитнес-технологии на основе циклических видов спорта (оздоровительная ходьба, оздоровительное плавание, сайклинг и так далее), фитнес-технологии на основе спортивных и подвижных игр [3, С.88-89].

Д.Г. Калашников и В.И. Тхоревский выделяют общий фитнес и физический. В первом случае они рассматривают фитнес как «стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты». Во втором случае – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более

высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушения здоровья [6, С.5].

Если рассматривать физический фитнес, то в настоящее время существует многообразное количество фитнес-программ, способствующих достижению физического здоровья. На наш взгляд наиболее полную классификацию всего разнообразия фитнес-программ представили С.В. Савин и О.Н. Степанова. Ими были выделены следующие классификационные признаки:

Целевая ориентация – оздоровительные или коррекционные, кондиционные, спортивно-ориентированные программы;

Вид двигательной активности – атлетические, циклические, гимнастические, танцевальные, водные, с элементами боевых искусств, игровые;

Преимущественная направленность на развитие отдельных физических качеств – силовые фитнес-программы, программы развития гибкости, программы развития выносливости, программы развития координационных способностей;

Преимущественное воздействие на различные системы и функции организма – программы тренировки кардиореспираторной системы, программы тренировки мышечной системы, программы тренировки опорно-двигательной системы, программы тренировки центральной нервной системы;

Преимущественный режим работы мышц – динамические, статические, комбинированные;

Доминирующий тип движений – циклические программы и ациклические программы;

Использование тренажерных устройств и приспособлений – с использованием тренажерных устройств, с использованием технических приспособлений, без использования тренажерных устройств и приспособлений;

Доминирующий механизм энергообеспечения мышечной деятельности – аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные;

Уровень локализации – для всех мышечных групп, для отдельных участков тела;

Комплексность содержания – комплексные и комбинированные, однопредметные;

Степень прикладности – общие и прикладные;

Ориентация на определенный контингент занимающихся;

Уровень сложности – программа начального уровня сложности, программа среднего уровня сложности, программа высокого уровня сложности;

Степень индивидуализации – групповые занятия, индивидуальный тренинг [4, С.49-52].

Таким образом, многообразие фитнес-технологий, существующих на сегодняшний день, позволяет повысить число людей, занимающихся физическими упражнениями с учетом их индивидуальных особенностей и интересов.

Список литературы:

1. Жесткова Ю.К. Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. - №3. – С.27-31.
2. Иваненко О.Л. Фитнес-технологии: учеб. пособие / О.Л. Иваненко, Т.М. Мелихова. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 58 с.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2008. – 128 с.
4. Степанова О.Н., Савин С.В. Критерии классификации и типология фитнес-программ // Вестник спортивной науки. – 2015. - №3. – С.49-53.
5. Татура Ю.В. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты / под ред. Ю.В. Татура. – М.: Бук-пресс, 2006. – 352 с.
6. Теория и методика фитнес-тренировки / Сост-ль В.И. Тхоревский; под ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Франтера, 2010. – 212 с.
7. Швец С.В. Фитнес-вызов нового времени// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №5. – С.9-14.

**Шатунов Д.А.**

**Елабуга, Елабужский институт Казанский (приволжский)  
федеральный университет,  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИОННО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Становление психо-эмоционального состояния, формирование личности на ранних этапах жизни в полной мере зависят от деятельности сенсорных систем организма, несомненно, основными из которых являются зрительная и слуховая.

Дети с нарушением слуха в сравнении здоровыми оказываются в ситуации, когда отсутствие или недостаточность сенсорной системы не позволяет им в полной мере воспроизвести картину окружающей среды. В этой связи, дети с недостатками системы слуха склонны к проявлению замкнутости, отчужденности, бедности эмоциональных проявлений, снижению устойчивости внимания и проявлению высокого уровня тревожности [1, с. 104].